

YOGA FISICO

CONECTARSE CON UNO MISMO

El yoga es uno de los mejores ejercicios que pueden practicar nuestros hijos, ya que tiene muchos beneficios. Puede parecer que se trata de una técnica complicada que requiere la madurez de un adulto para llevarla a cabo, sin embargo cuando los niños lo practican se consiguen resultados sorprendentes.

El yoga, además de flexibilizar cada centímetro de su cuerpo, movilizar las articulaciones, y fortalecer los músculos, consigue lo inimaginable en un niño: relajación, concentración para poder mantener las posturas, mejora el equilibrio, les divierte haciendo posturas de animales, e incluso consigue que estén tranquilos durante un buen rato

ACTIVIDAD.

Es una práctica interesante que pueden realizar. Las diferentes posturas hacen que los estudiantes se diviertan a la vez flexibilizan su cuerpo, proponemos hacer cada postura entre 30 y 40 segundos.

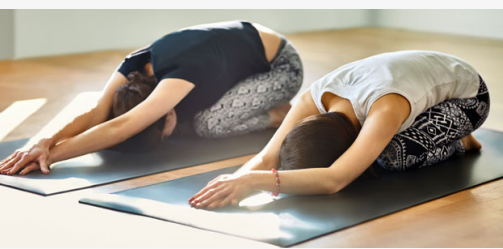
Postura de la mariposa:

Esta postura conviene hacerla al principio de la sesión de yoga para calentar las piernas. Nos sentaremos al estilo indio, apoyando las plantas de los pies una contra otra, a continuación nos agarraremos con las manos los pies y moveremos las rodillas de arriba a abajo como si aleteásemos. La espalda debe estar recta. Podemos aletear durante el tiempo que queramos.



La postura del niño:

La postura del niño nos recuerda a un feto dentro del vientre de su madre. Sirve para estirar la espalda y para relajar el cuerpo tras una sesión de yoga. Se deben apoyar los glúteos sobre los talones y estirar los brazos hacia delante, apoyando las manos sobre el suelo. La frente debe apoyar en el suelo para poder relajar el cuello. Se puede mantener la postura el tiempo que queramos.



La postura del árbol:

La postura del árbol es una buena manera de aprender a mantener el equilibrio. Primero se hace con una pierna y luego con la contraria, y se debe mantener la postura durante 40 segundos con cada pierna.

